Государственное бюджетное образовательное учреждение школа 1375

**ФОРМИРОВАНИЕ НАВЫКОВ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ
 У ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

 

Воспитатель: Соловьева Т.М.

Москва 2018г.

 ЦЕЛЬ: ФОРМИРОВАНИЕ У ДЕТЕЙ СОЗНАТЕЛЬНОЙ УСТАНОВКИ НА

 ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ.

 Задачи: - Закрепить знание детей о влиянии на здоровье двигательной активности, закаливания, правильного питания, свежего воздуха и хорошего настроения;

 - Развивать познавательный интерес , мыслительную деятельность, активность и воображение;

 - Прививать потребность к здоровому образу жизни;

 - Закрепить основные понятия: «распорядок дня», «личная гигиена», «правильное питание», «Полезные продукты», «витамины», «хорошее настроение»;

 - Побуждать детей отвечать на вопросы, уметь делать выводы и умозаключения от услышанного;

 - Воспитывать желание быть здоровыми и внимательно относиться к себе.

 ПРЕДВАРИТЕЛЬНАЯ РАБОТА: Беседы на тему: «Питание и здоровье», «Физкультура и здоровье», «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья», «Режим дня и здоровье», «Гигиена и здоровье». Чтение художественной литературы: Е.Пермяк «Сластена – своевольник», К.Чуковский «Мойдодыр», А.Барто «Девочка чумазая». Спортивные досуги, подвижные игры,физкультурные занятия, прогулки.

 ХОД ЗАНЯТИЯ

Дети входят в группу и встают вокруг воспитателя.

ВОСПИТАТЕЛЬ: «Придумано кем-то просто и мудро,

 При встрече здороваться «Доброе утро».

 Доброе утро- небу и птицам,

 Доброе утро- улыбчивым лицам,

 Доброе утро- детям, детям на всей планете».

Доброе утро и вам, мои дорогие ребята, давайте вместе пожелаем доброго утра и нашим гостям. (Дети желают доброго утра гостям) . А задумывались ли вы когда-нибудь , почему именно утром , очень важно и приятно пожелать друг другу доброго утра.

 (ответы детей)

Да, конечно, очень важно услышать эти слова утром, потому что утро начинает наш новый день и очень приятно увидеть ваши веселые глазки и улыбчивые лица с таким замечательным приветствием. И сразу поднимается настроение и хочется радоваться новому дню.

Скажите, пожалуйста, а какое еще приветствие вы произносите, заходя утром в группу?

 (ответы детей)

А на какое слово похоже слово «Здравствуйте»?

 (правильно)

Конечно, на слово «Здоровье». Люди ЗДОРОВаются при встрече, желают друг другу здоровья. Я предлагаю поиграть в игру «Здравствуйте» У меня в руках солнышко, а оно символизирует – тепло, свет, добро и хорошее настроение. Мы сейчас встанем в кружок и будем передавать солнышко из рук в руки и здороваться друг с другом, называя каждого по имени

 (игра «Здравствуй»)

Молодцы, давайте присядем на стульчики.

 (дети садятся на стульчики)

Ребята, сегодня мы с вами будем говорить о самом ценном , о нашем здоровье, А как вы считаете, что такое «Здоровье», каким должен быть «здоровый человек» ?

 (Ответы детей)

Я хочу рассказать вам одну очень интересную легенду.

-Давным- давно на горе Олимп жили Боги. И стало им скучно, и решили они создать человека, один из богов сказал: «Я хочу , чтоб человек был сильным и подарю ему силу. Другой , сказал: «А я хочу, чтоб он был умным и дам ему в дар ум. Тогда третий бог сказал: « Я хочу дать человеку самое важное – здоровье». И тогда боги возмутились и сказали: «Тогда он будет подобен нам». И стали они думать, что делать? Долго думали боги и решили спрятать самое главное – здоровье. Одни говорили, что здоровье нужно спрятать высоко в горах, другие – глубоко на дне океана. И ,наконец, решили спрятать здоровье, в самом человеке. Так с тех пор и живет здоровье в самом человеке. Многие люди ищут свое здоровье, но к сожалению, не каждый догадывается, что же нужно сделать, чтоб найти его и сохранить.

А я сегодня приглашаю вас в путешествие по стране «Здоровье» ,чтоб понять что-же такое здоровья и как его сохранить.

И так мы отправляемся. А на чем же мы будем путешествовать ?

 (дети предлагают)

Нет, я предлагаю пойти путешествовать пешком, потому что движение имеет очень важное значение для здоровья.

 (Дети под музыку маршируют)

Первая остановка – «ГОРОД МИКРОБОВ»

ВОСПИТАТЕЛЬ: Ой , куда это мы попали, дети? Как здесь грязно. Смотрите, да здесь какая-то девочка: - «Здравствуй, девочка, как тебя зовут? а почему же ты такая неопрятная, чумазая ?» (Девочка отвечает, что это она так загорела на солнышке) Дети, а вы как считаете, девочка права?

 (Ответы детей)

Да, а как вы считаете , что такое «Микроб» и какой вред микробы приносят человеку?

 (Ответы детей)

Дети «микробы» это очень маленькие частички, которые мы не можем почувствовать и увидеть глазами. Но несмотря на то , что они очень маленькие, они могут очень сильно навредить человеку.

Давайте, пригласим с собой девочку вместе с нами путешествовать. И пойдем дальше.

 (Под музыку дети идут дальше)

ВОСПИТАТЕЛЬ: Мы пришли в город «Чистоты и гигиены» Давайте с вами поговорим о чистоте и почему она так важна для здоровья человека , и выясним, что же такое «Гигиена»

 ( Беседа о чистоте и гигиене)

И так ребята, мы с вами выяснили, как важно быть чистыми и опрятными. Чистота тоже помогает нам сохранить здоровье .Давайте нашей девочки мы дадим мыло ,полотенце и отправим ее приводить себя в порядок. А пока мы ее ждем ,давайте вспомним отрывок из стихотворения «Мойдодыр»( Девочка возвращается , все ей делают комплементы) Ну что, пойдемте дальше.

 (Дети маршируют од музыку «Если с другом вышел в путь»)

А вот мы пришли и еще в один город. Называется он «Физкультурный городок»

 (Дети рассматривают предметы)

Ребята, а для чего нужны все эти предметы ? ( ответы детей)

 (Беседа о пользе физкультуры для здоровья)

Воспитатель: Ребята, ну раз уж мы здесь, давайте тоже сделаем зарядку.

 (Физкультминутка «Буратино»)

Воспитатель: Вот видите , ребята, как важно заниматься спортом, как гимнастика, физкультурные занятия, прогулки на свежем воздухе, катание на лыжах, коньках, велосипеде, плавание, важны для нашего здоровья.

Воспитатель: Предлагаю продолжить наше путешествие по стране «Здоровье»

 (Дети под музыку идут дальше)

Воспитатель: А вот еще один маленький , но важный городок. Как здесь чисто, уютно и все лежит на своих местах. Люди, которые здесь живут, наверное, все всегда успевают делать. Давайте подумаем, почему же у них все получается. Я предлагаю взять вот эти картинки и разложить их по порядку.

 (Дети раскладывают карточки «Режим дня»)

Воспитатель: Дети, вы теперь догадались, почему жители этого маленького городка все успевают делать? (Ответы детей) Правильно, если соблюдать режим дня, то можно все успеть,и вовремя лечь спать, и привести себя после сна в порядок, и сделать зарядку, и не спеша позавтракать и не опоздать в любимый детский сад. Режим дня тоже очень важен для здоровья.

Воспитатель: Ну а мы продолжим наше замечательное путешествие по стране «Здоровье»

 (под музыку дети идут дальше)

Воспитатель: Дети, посмотрите, куда это мы пришли? На столе разные вкусности. А мы с вами немного проголодались , правда? Давайте выясним , что это за городок. Вот здесь написано «Вкуснотеево», какое аппетитное название. А вот еще внизу подпись (город где правильно питаются и дружат с витаминами) Ничего себе……..куда мы с вами попали. А вы знаете что такое витамины( ( ответы детей)

 (Беседа о правильном питании и пользе витаминов)

Воспитатель: Вот мы с вами и выяснили, что правильное питание тоже приносит пользу нашему здоровью. А давайте поиграем

 (Дидактическая игра «Мой совет»)

Воспитатель: Вам , мальчишки и девчушки, прочитаю я частушки.

 Если мой совет хороший, вы похлопайте в ладоши,

 На неправильный совет, вы скажите – нет, нет, нет.

 Постоянно нужно есть, для здоровья важно,

 Фрукты, овощи, омлет, творог, простоквашу.

 Если мой совет хороший, вы похлопайте в ладоши.

 Не грызите лист капустный, он совсем, совсем невкусный,

 Лучше съешьте шоколад, вафли, сахар, мармелад.

 Это правильный совет ? ( нет, нет, нет)

 Зубы вы почистили и идите спать.

. Захватите булочку сладкую в кровать.

 Это правильный ответ ? (нет, нет, нет)

Воспитатель: Молодцы. Не зря мы заходили в город «Вкуснотеево-Витаминный» Мы узнали, что для того, чтоб быть здоровым, нужно что ребята? (ответы детей)

Воспитатель: Ребята, давайте все вкусности, сложим в корзиночку и возьмем с собой в детский сад . И пора нам возвращаться.

 (под музыку дети возвращаются в детский сад­)

Воспитатель: Ребята, посмотрите, к нам в гости пришло солнышко, а как ласково оно улыбается , и гости тоже улыбаются, наверное, у всех хорошее настроение .Давайте тоже улыбнемся всем, ведь улыбка и хорошее настроение , тоже очень важно для здоровья

 (Звучит музыка «От улыбки», дети поют вместе с гостями и танцуют)

Воспитатель: Ну что ребята, понравилось вам наше путешествие. Вы теперь знаете , что самый верный путь к сохранению здоровья - это утренняя зарядка, гигиена, соблюдение режима дня, физические упражнения, прогулки на свежем воздухе ,привлечение естественных сил природы – солнце, воздух и вода, закаливание, плавание и правильное питание.

Воспитатель просит ребят , что из перечисленного они делают в детском саду, а что дома, и просит рассказать каждого ребенка, какой же вывод они сделали для себя, после нашего путешествия. Подводит к тому, что здоровье человека находится в руках самого человека.

 ПЛАН РАБОТЫ ПО САМООБРАЗОВАНИЮ

 2018 – 2019 учебный год

СЕНТЯБРЬ: -Выбор темы и работа над ней;

ОКТЯБРЬ: -Показ открытого занятия «Формирование навыков здорового

 Образа жизни у детей дошкольного возраста»

НОЯБРЬ: -Спортивный досуг «В гостях у Карлсона»

ДЕКАБРЬ: -Консультация для молодых педагогов «Закаливание

 в детском саду»

ЯНВАРЬ: - Консультация для родителей «Режим дня дошкольника»

ФЕВРАЛЬ: -Спортивный досуг «Мы – военные»

МАРТ: -Занятие «Путешествие в страну «Здоровячков»»

АПРЕЛЬ: -Викторина для детей «Здоровый образ жизни»

МАЙ: -Выступление на педагогическом совете «Формирование

 здорового образа жизни у дошкольников.